



のおやくそく

ドレミレドソ ドドドドド ドレミレドソ ドドドドド ラララララファファ
かたつむりの おやくそく かたつむりの おやくそく ぼくにもできる

ミミミミド レレレレソソシ ドドドドド ソドドソド
ことがある いますぐできる おやくそく かたつむり

リコーダーや鍵盤ハーモニカでチャレンジしてね！
かたつむり～の～おやくそく～♪



資料出典

- ・(社)食品容器環境美化協会
- ・PET ボトル協議会
- ・PET ボトルリサイクル推進協議会
- ・プラスチック容器包装リサイクル推進協議会
- ・公益財団法人日本環境協会
- ・アルミ缶リサイクル協会
- ・スチール缶リサイクル協会
- ・ガラスびん3R促進協議会
- ・東京二十三区清掃一部事務組合提供
- ・公益財団法人古紙再生促進センター
- ・公益財団法人廃棄物・3R研究財団
- ・日本容器包装リサイクル協会
- ・国連広報センター

板橋区役所

資源循環推進課 資源循環協働係

TEL 03-3579-2258

FAX 03-3579-2249



ダウンロード

板橋区役所ホームページ

<https://www.city.itabashi.tokyo.jp/tetsuduki/gomi/kids/>

カラー版のダウンロードができます



みんなでまもろう！
かたつむりのおやくそく
ブック

年 組 番 名前

はじめに



かたつむりん

この冊子には、板橋区のごみと資源の様子や分け方が載っているよ。ごみが増えたらどうになってしまうのか、どうしてごみを減らさなければならないのかを学んで、ごみを減らす工夫を考えてみてね！

SDGs 持続可能な開発目標

エスディージーズ

SDGs って知ってる？

これは、2030年までに世界で達成しようと決めた、

「**今と未来の世界をより良くする**」目標のことだよ。

今回は12の【**つくる責任 つかう責任**】に注目していこう。

12 つくる責任
つかう責任



12番 つくる責任 つかう責任

必要なものだけをつくり、つかうことで、
ごみになってしまうものを減らすことができるよ。
そして、つかい終わったものでも、正しくごみと
資源に分けることができれば、ごみを減らせるよ。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



板橋区は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

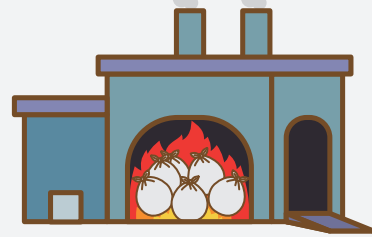
この本でわかること

- 1 ごみを減らさないで困ること 3ページ
- 2 3Rでごみを減らそう！ 3ページ
- 3 ごみを減らす合言葉「かたつむりのおやくそく」 5ページ
- 4 資源の分け方・出し方 7ページ
- 5 板橋区の資源リサイクルデータ 10ページ
- 6 板橋区の資源のゆくえ 11ページ
- 7 拠点回収を利用しよう 17ページ
- 8 分け方・出し方 19ページ
- 9 板橋区のごみのゆくえ 21ページ
- 10 板橋区のごみ収集量 23ページ
- 11 再生品を使おう 24ページ
- 12 食品ロスについて考えてみよう！ 25ページ
- 13 食品ロスを減らすためのフードドライブ活動 26ページ
- 14 板橋区ではたらく清掃車 27ページ
- 15 クイズにチャレンジ！ 29ページ



1 ごみを減らさない^へと困ること^{こま}

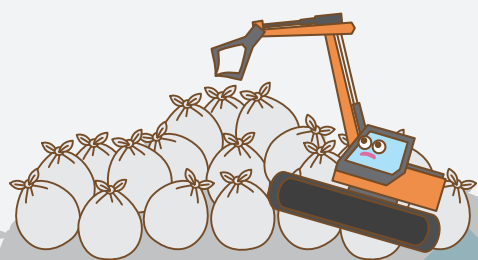
1 ^{しょうり}ごみ処理にたくさんの^{ひつよう}エネルギーが必要になる



2 ^{おんだん か}地球温暖化が進んでしまう



3 ^う埋め立て地がいっぱいで^すごみが捨てられない



4 お金がたくさんかかる



どうしたらごみを減らせるのかな？

2 ^{スリーアール}3Rでごみを減らそう！

ごみを減らすためのRではじまる
3つの行動があるよ。
みんなは3つ全部知っているかな？
自分にできることを考えて、はじめてみよう！

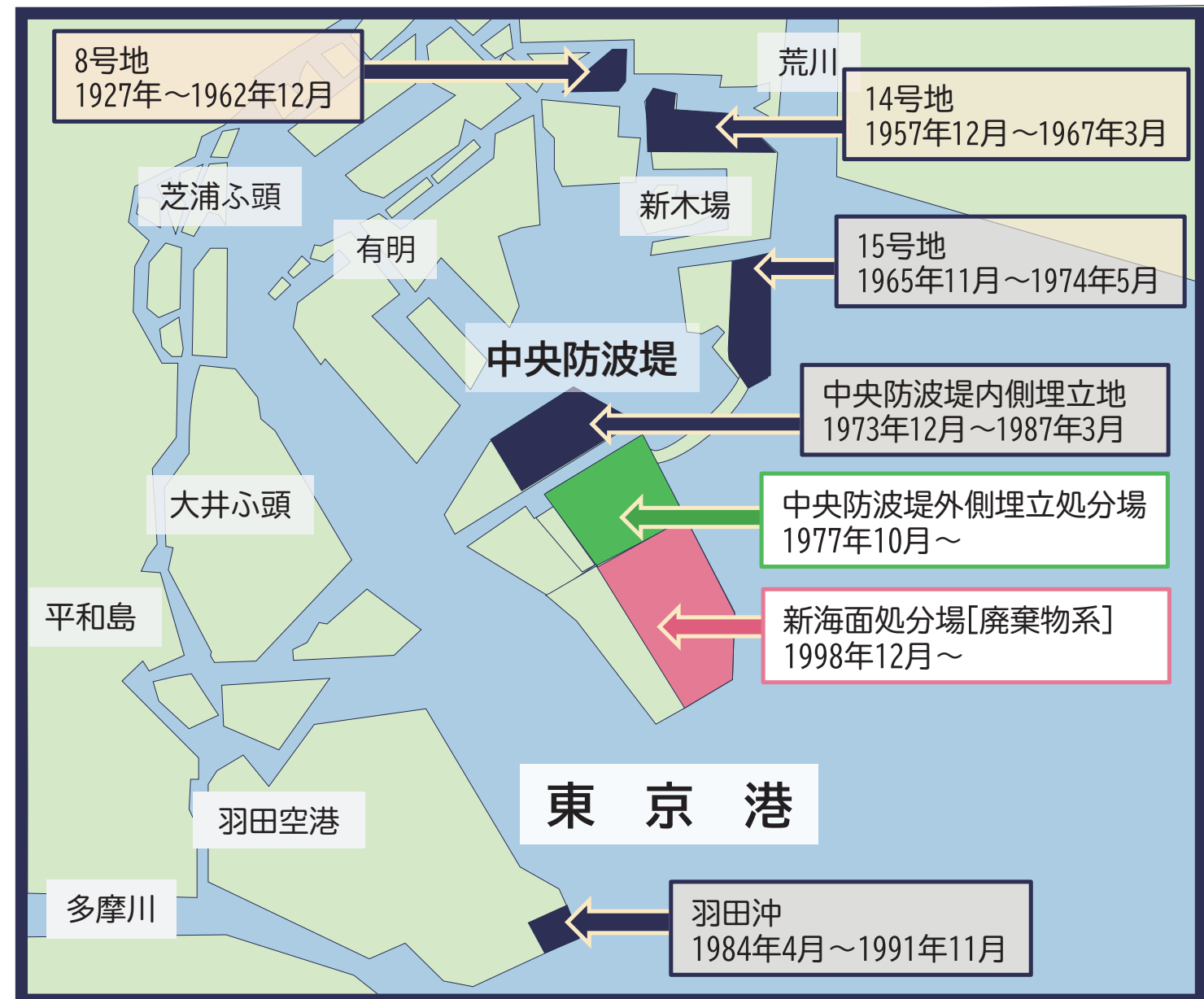


^{ぼうはてい}^{がわうめ たて}中央防波堤外側埋立処分場・^{しょうぶん}新海面処分場

みんなの家から出たごみは、東京港にある「埋立処分場」に運ばれて埋め立てられるんだ。

23区が使用できる【最後の埋立処分場】だよ。

この大切な場所をできるだけ長く使えるように3Rでごみを減らそう！



^{げんざい} 現在の埋立処分場	^{げんざい} 現在の埋立処分場	^{かこ} 過去の埋立処分場
--------------------------	--------------------------	------------------------

^{うめたてしょうぶん}埋立処分場がなくなると町がごみであふれちゃう！

「かたつむりのおやくそく」でごみを減らして、
^{うめたてしょうぶん}埋立処分場を長く大切に使おうね！

3 ごみを減らす合言葉「かたつむりのおやくそく」



か たづけじょうず (Reduce)

どこに何があるかわかれば、必要なものがすぐに見つかるよ。余計なものを買わずにすむから、むだなごみが減るね。



た いせつにつかう (Reuse)

長く大切に使うことで、ごみとして捨てるものが減るよ。

いらなくなったものは
必要とする人にゆずろう。



修理して使えるものは
直して使おう。



入れ物をくり返し使おう。



シャンプーなどはつめか
えられるものを選ぼう。

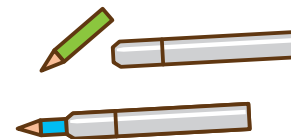
3つのRを覚える合言葉は
「か た つ む り」

一緒にやろうね!

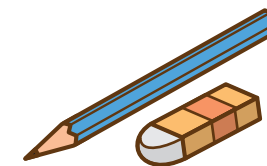


つ かいきる (Reduce/Reuse)

えんぴつ
鉛筆はホルダーを使えば
短くなっても使えるよ。



えんぴつ
鉛筆や消しゴムは使い切っ
てから新しいものを使おう。



つめかえられない歯みがき
粉などは、最後まで使い切
ろう。



む だにしない (Reduce)

す きら 嫌いせずに残さず
食べよう。



買い物にはマイバッグを持っ
て行き、レジ袋は断ろう。



むだ使いはやめよう。



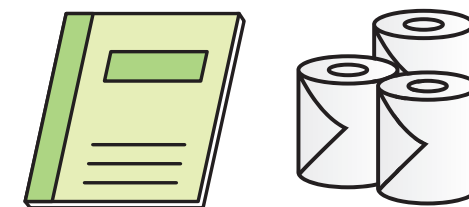
ティッシュではなく
ふきんやぞうきんを使おう。

り さいくる (Recycle)

しげん
資源とごみを正しく
分けて出そう。



さいせいひん
再生品を選んで使おう。



みんなができることをたしかめてみよう!

4 資源の分け方・出し方



これは資源やごみを出す場所
“資源・ごみ集積所”の看板だね。

板橋区には集積所が約 26,100 か所
あるんだよ。



※曜日は一例です。

資源の種類



缶



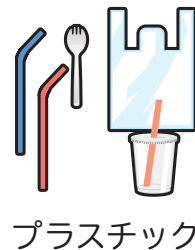
びん



古紙



ペットボトル

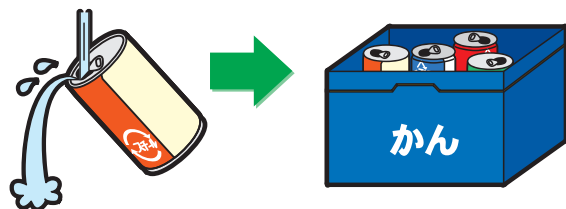


プラスチック

資源はそれぞれ出し方がちがうよ。正しい出し方を覚えよう。

缶（飲料・食品用）

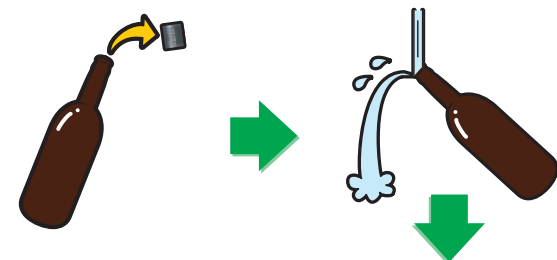
- ①中を水ですすぐ ②青い回収箱へ入れる



缶には、アルミ缶とスチール缶があるんだ。
マークを探してみよう

びん（飲料・食品用）

- ①キャップを取る ②中を水ですすぐ



- ③黄色い回収箱へ入れる

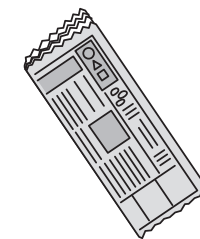
あら
洗って繰り返し使える
『リターナブルびん』

1 度だけ使われる
『ワンウェイびん』が
あるよ



古紙

- ①種類ごとにまとめる



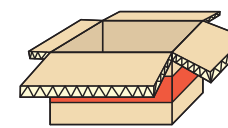
新聞



雑誌

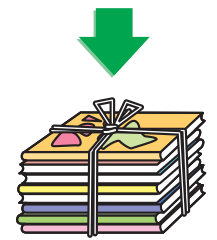


紙パック



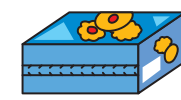
段ボール

- ②ひもで十字にしばって集積所へ出す
紙ではないものをとってから出してね

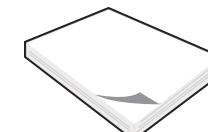


ざつがみ 雑紙

※雑紙は紙袋にいれてまとめて縛ろう！



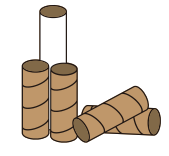
紙箱



コピー用紙

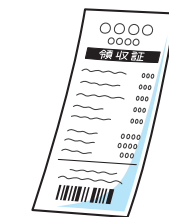


紙袋

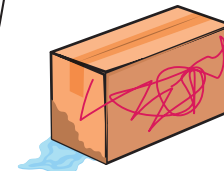


ラップの芯
トイレットペーパーの芯

リサイクルできない古紙



レシート



汚れた箱や紙



においの
ついた紙



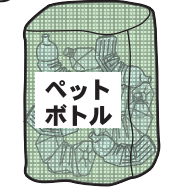
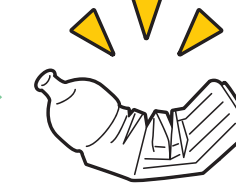
写真

その他

- ・宅配便の伝票
- ・紙だけにするのが
難しいもの

ペットボトル（マーク付のものだけ）

- ①キャップ、ラベルを取る ②中を水ですすぐ ③つぶす ④専用ネットなどへ入れる

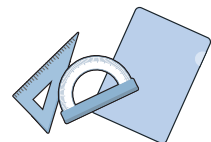
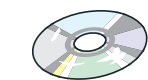
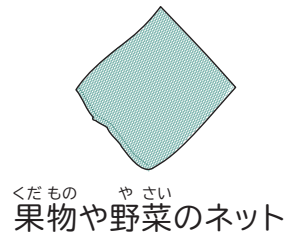
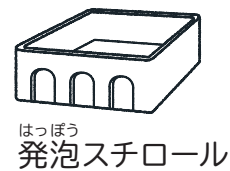


※キャップ・ラベルは資源プラスチックだよ！



板橋区では、町会・自治会や地域で行っている“**集団回収**”
もしているよ。詳しくは板橋区のホームページを見てね！

プラスチック(プラスチックだけでできているもの)



資源(プラスチック)として回収できないもの

これらは実際にプラスチックの回収をしただけに入っていたものだよ。



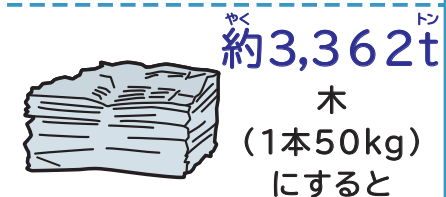
5 板橋区の資源リサイクルデータ

「板橋区で回収して資源に生まれ変わる量だよ」



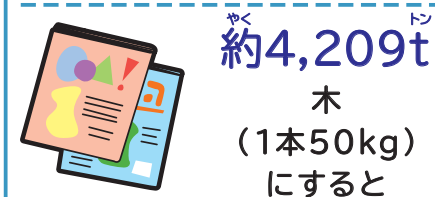
令和6年度

新聞紙



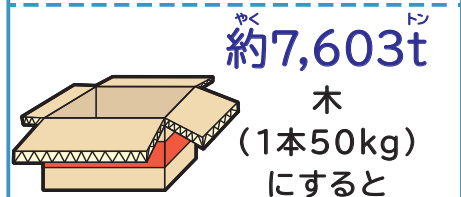
約6.7万本

雑誌



約8.4万本

段ボール



約15万本

アルミ缶



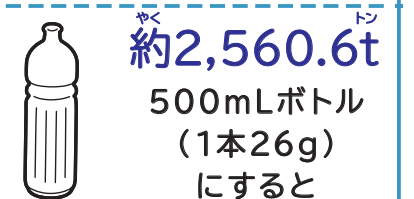
約7,138万本

スチール缶



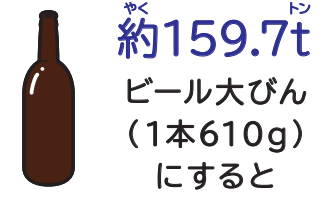
約1,597万本

ペットボトル



約9,848万本

リターナブルびん



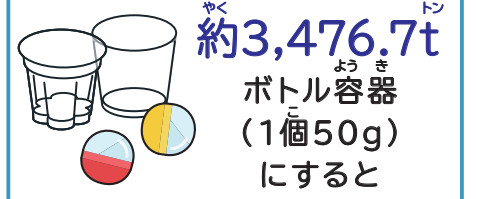
約26万本

ワンウェイびん



約2,456万本

プラスチック



約6,953万本

雑紙



約292万本

廃食用油



約6,400本

古布・古着

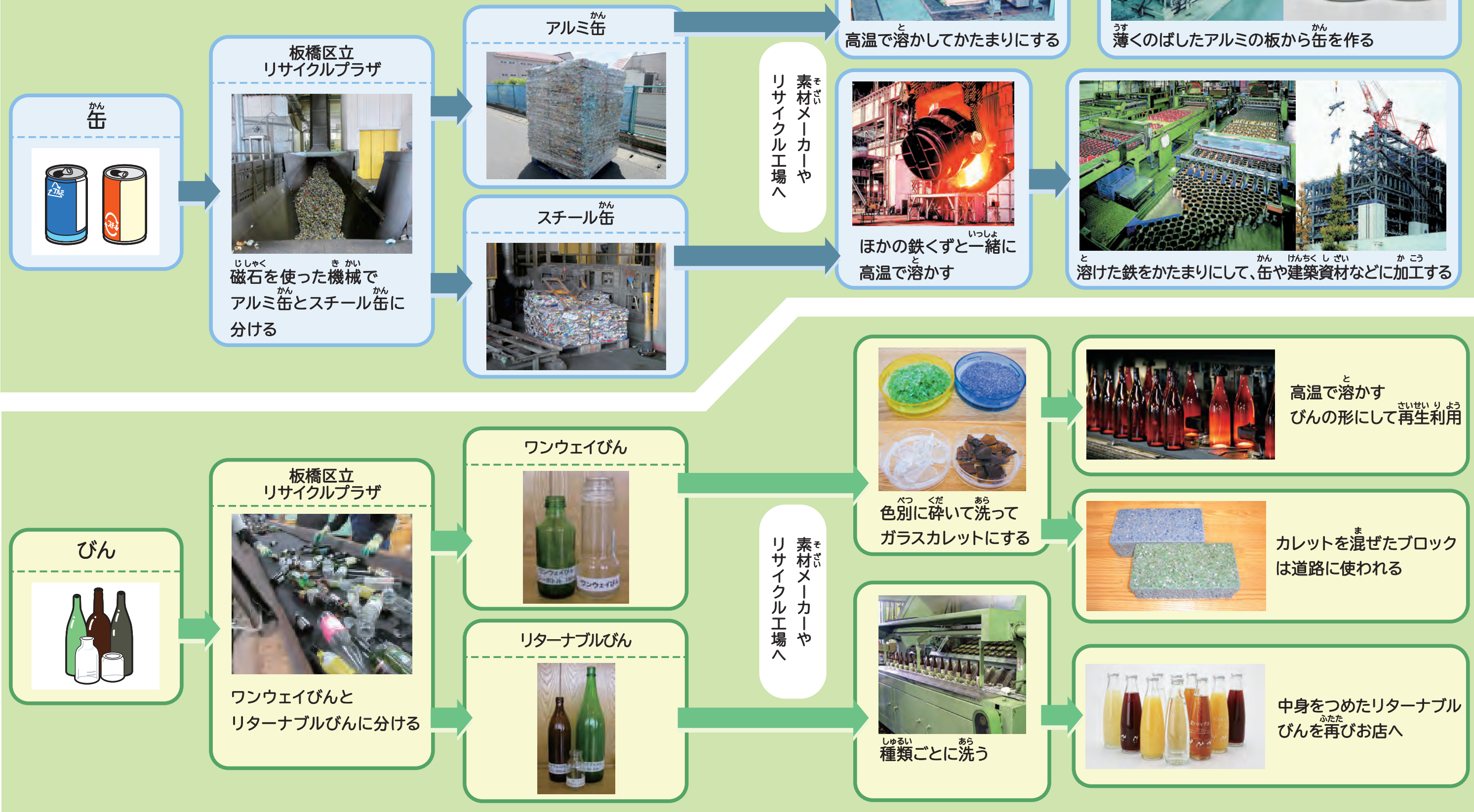


約117万枚



6 板橋区の資源のゆくえ

資源はどのようにして生まれ変わるのか見てみよう。





かたつむりチェックポイント！



- かん かいしゅう
「缶・びん回収箱にリサイクルできないものが入っているね。どれか分かるかな？」
- かん
「スプレー缶やガラスのコップだね！
分別してリサイクルしよう。」



- 「ビンにキャップが付いたままだよ…」
- 「キャップが付いたままのビンはどうなるの？」
- 「手作業で外さなければならないんだ。」
- たいへん
「とても大変だね。外してから出さなきゃいけないね。」



- 「ラベルやキャップはペットボトルとは別にして、プラスチック資源でださないと！」
- 「その通り！だけど、汚れているとダメなんだ。きれいに洗ってからリサイクルに出してね。」

リサイクルプラザ

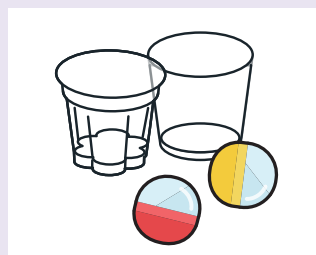
区内で回収されたびん・缶を仕分けて再資源化のための処理をする処理ゾーンと、ごみ・リサイクルについて学べるプラザゾーンがあるよ。



見学できるよ
遊びに来てね



プラスチック



プラスチックだけで
できているもの



手作業で混入物をわける



つぶして固めて、
たわら状にする

新しいものに生まれ変わる
【マテリアルリサイクル】(製品)



パレット



文具

【ケミカルリサイクル】(化学)



アンモニア
かゆみ止めに使われる



ドライアイス

かたつむりチェックポイント!

プラスチックとして出さないで!

回収した後に、人の手で分けているよ。だから、刃物がついていると危ないんだ。
ライターやリチウムイオンバッテリーなどの発火の恐れがあるものは清掃車や
処理施設の火災にもつながってしまうよ。プラスチック回収には出さないでね。
みんなも気をつけよう!

これらは実際にプラスチックの回収をし
たら入っていたものだよ。
これらは資源にすることができません!



「ゼロカーボンいたばし」って知ってる?



ゼロカーボン
いたばし2050

板橋区は2050年までに
CO₂排出量実質ゼロをめざし
ゼロカーボンシティの実現へ。

板橋区では地球を守るために

「ゼロカーボン」をめざしています。

ゼロカーボンとは車や工場から出る
二酸化炭素(CO₂)※をできるだけへらして
実質ゼロにしよう!という目標です。

※増えすぎると地球温暖化の原因の一つになります。

7 拠点回収を利用しよう



きよてんかいしゅう
拠点回収を知っているかな？
ちいき
地域センターなどの公共施設を中心に、
しゅうせきじょいがい ばしょ しげん かいしゅう
集積所以外の場所でも資源を回収しているんだ。
もっともっとリサイクルをしてリサイクルマスターになろう！

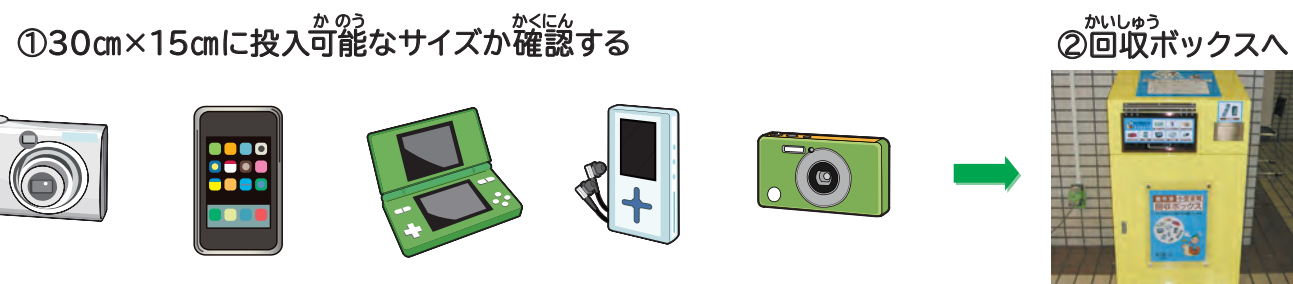
はいしよくよう ゆ あ 廃食用油（揚げ物などで使った油）



こ ふ 古布・古着



こ がた か でん 小型家電



ハブラシ

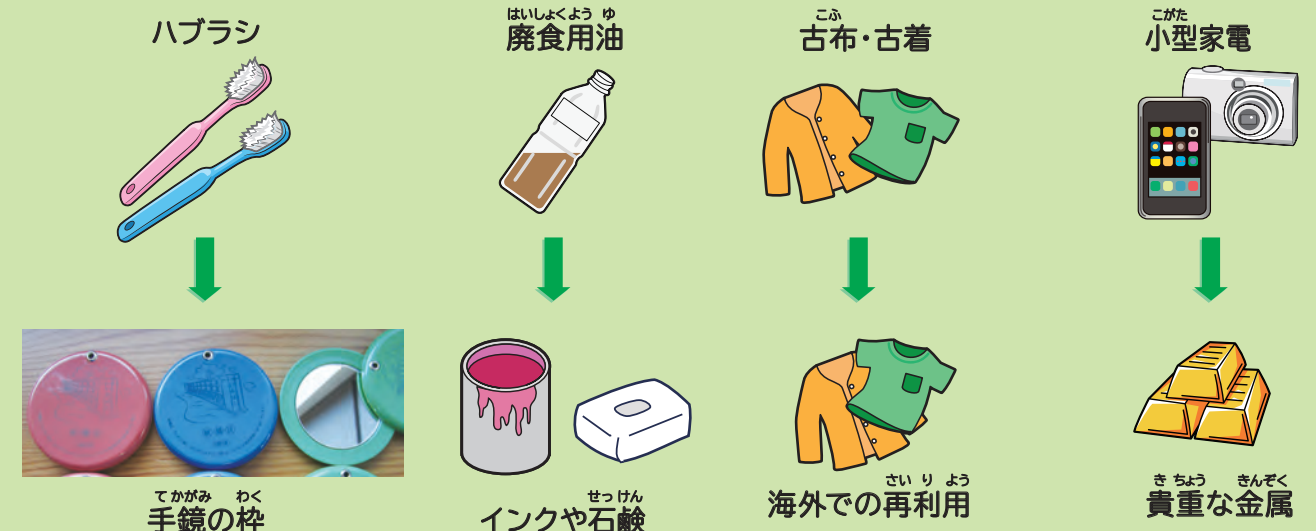


はいしよくよう ゆ こふ
廃食用油、古布・古着、使用済小型家電の
かいしゅう
回収場所はこちらの施設に限られているよ。

※9～13は、小型家電のみ回収
※14～17は、廃食用油・古布・古着のみ回収、
18・19は古布・古着のみ回収

1	板橋区役所7階 しげんじんかんすいしん 資源循環推進課	7	あかつかししよ 赤塚支所	14	おおやぐちちいき 大谷口地域センター
2	板橋東清掃事務所	8	さくらがわちいき 桜川地域センター	15	なりますなりすしやうめい まなぼーと成増(成増生涯学習センター)
3	板橋西清掃事務所	9	板橋区役所地下1階	16	ときわだちちいき 常盤台地域センター
4	リサイクルプラザ	10	しみずちいき 清水地域センター	17	ふじみちいき 富士見地域センター
5	ねったいかんきやう 熱帯環境植物館	11	じやうほうしより 情報処理センター	18	しむらさかうえちいき 志村坂上地域センター
6	エコポリスセンター	12	ちいき 高島平地域センター	19	おじるしりやうひん 無印良品板橋南町22
		13	なかちやう 仲町ふれあい館		

きよてんかいしゅう しげん
拠点回収された資源は、次のようにリサイクルされています。



りんりんちゃんと覚えよう♪



8 分け方・出し方

燃やすごみ(可燃)



出し方
ふたつきの容器か透明・
はんとうめい はんとうめい
半透明の袋に入れて出す



燃やさないごみ(不燃ごみ)



出し方
ふたつきの容器か透明・
はんとうめい はんとうめい
半透明の袋に入れて出す



生ごみは水切りでスッキリ!

生ごみ100gの水気をギュッと
しぼるだけで10gも減量できるよ!

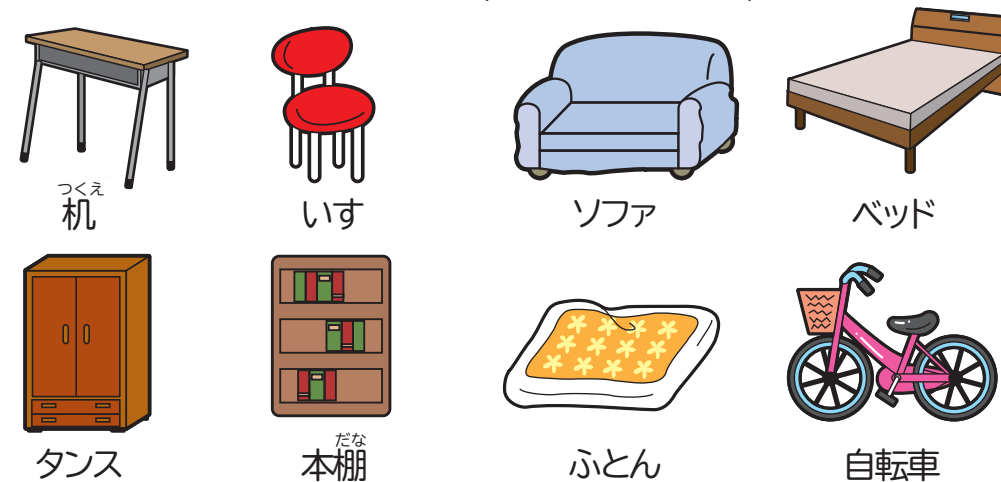
生ごみは約80%が水分だと言われるよ。
水分が多いとごみが重くなって運ぶのが大変になったり、
燃やすときに沢山のエネルギーを使用してしまうよ。

生ごみを捨てる前に水をしっかり切ることでごみを減らしていこう!



粗大ごみ(有料・申込制)

30cm以上の大きなごみ (一部例外あり)



ここでは代表的なものをのせているよ!

出し方

粗大ごみ受付センターへ申し込む
(インターネットまたは電話)

※注1

ガラスや割れ物などは、厚紙など
でくるんでから袋に入れて、
「キケン」と書いて燃やさないご
みに出そう。



※注2

スプレー缶やライター
の中身は必ず使い切っ
てから、ほかのごみと別
の袋に入れ、「品名」を書
いて燃やさないごみに
出そう。



下記内容をご確認ください

月 日

☐ 事業系有料ごみと混ざります

☐ 事業系有料ごみ処理券が不足しています

☐ 分別されていません

☐ 可燃ごみです ☐ 不燃ごみです

☐ 資源です

☐ 粗大ごみです

☐ 一度に大量の資源やごみを出す場合は、有料になります

☐ 区では収集できません

☐ 以下の理由により収集できません

【お問い合わせは、管轄の清掃事務所へ】

区東部清掃事務所 03-3969-3721

区西部清掃事務所 03-3969-7441



区では収集できません

- ・土、砂
- ・石
- ・ブロック
- ・レンガ
- ・ペンキ
- ・消火器
- ・バッテリー
- ・ガソリン
- ・灯油
- ・その他

ルールを守らないごみには、
黄色のシールが貼られてしまうよ。
決められた日に集積所に正しくごみを出そうね。

9 板橋区のごみのゆくえ



ごみはどこへ行くのか見てみよう！

燃やすごみ



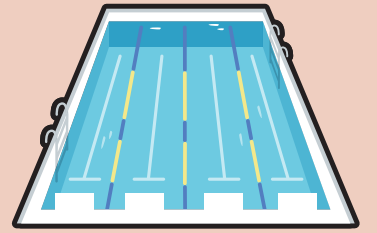
清掃工場



850度以上で燃やすよ

高島平温水プール・熱帯環境植物館など

板橋清掃工場では、ごみを燃やすときに出る熱エネルギーを有効利用しているよ。



灰



一部はセメント原料などに使われるよ

燃やさないごみ



資源化施設



ここで資源にするよ

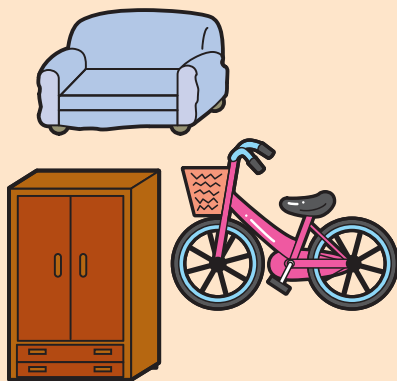
資源化施設内



燃やさないごみは100%再資源化しているよ

金属原料などにリサイクル

粗大ごみ



西台粗大ごみセンター



ここで分別するよ

小さくなった燃やすごみ

粗大ごみ処理施設



分別してから碎いて小さくするよ

鉄やアルミニウムを回収しリサイクルへ

小さくなった燃やさないごみ

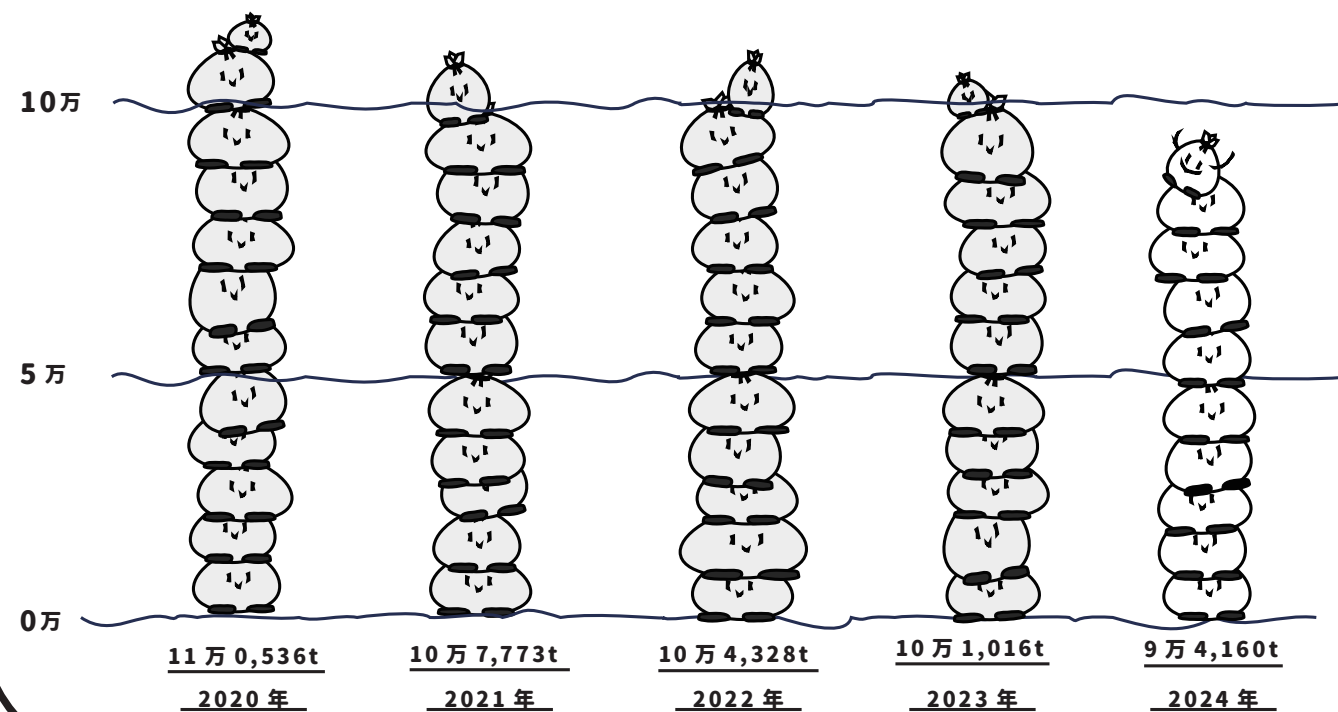
埋立処分場へ

10 板橋区のごみ収集量



板橋区の年間のごみ量から、一人あたりが出す量を調べてみよう。

板橋区から1年間に出るごみの量（資源はのぞく）の移りかわり



2020年は11万トンだったのに、2024年は9万トン！

このちょうしで、もっとごみをへらそう！



考えよう！ ごみを減らすための工夫！

燃やすごみの中には、リサイクルできる古紙類や、拠点回収（くわしくは17ページへ）で集められている古布・古着など、まだまだたくさんの資源が含まれています。

リサイクルできるものは資源として出して、ごみを減らしましょう。

11 再生品を使おう

リサイクルで大切なことは…

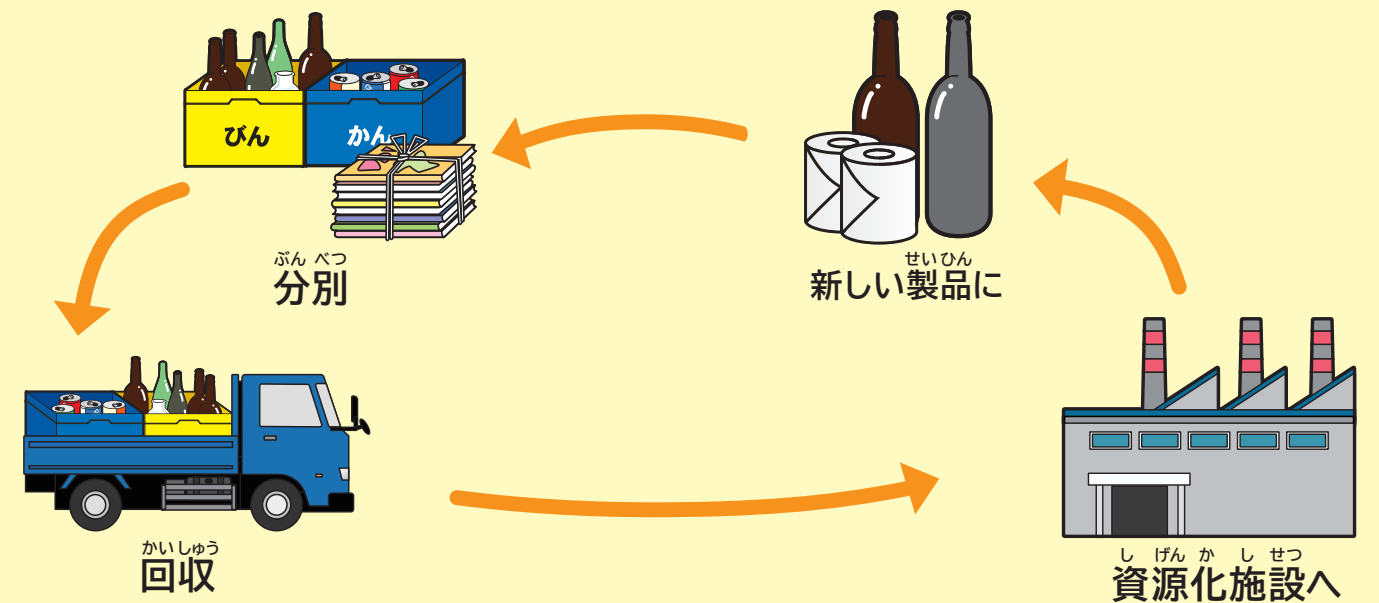


資源を正しく分けて出すこと！

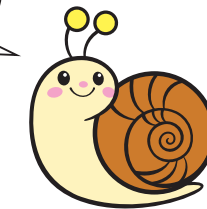


もうひとつ

再生品を選んで使ってリサイクルの“輪”をつくること！



再生品や環境にやさしい製品にはマークがついているよ。探してみよう。



私のノートにはグリーンマークがついていたよ。



エコマーク



グリーンマーク



古紙パルプ配合率100%再生紙を使用

再生紙使用
(R)マーク



PETボトル
リサイクル
推奨マーク

12 食品ロスについて考えてみよう!

● 食品ロスって何かな?

本当は食べられるのに、残したり、捨ててしまう食べ物のことなんだ。
日本では、食品ロスが1年間で約464万トンもでているよ。
これは、日本中の人々が、毎日おにぎり1個分(約102g)を捨てているのと同じなんだ。



● どうしたら食品ロスを減らせるかな?

みんなで食品ロスを減らす方法を話し合ってみよう

食べ残しをやめよう

- 好き嫌いをせずに、残さず食べよう
- お店でご飯を食べるときは、食べきれない量を注文しよう



おうちの人と話してみんなでやってみよう

- 料理をする時は、野菜や果物の皮はうすくむき、食べられる部分を増やそう
- なるべく手前に並んでいるものから買おう
- 必要な分だけ、買い物をしよう



13 食品ロスを減らすためのフードドライブ活動

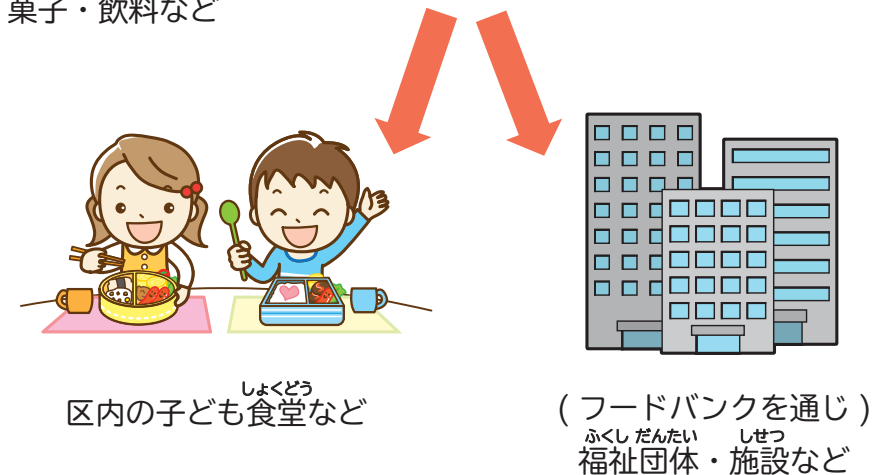
● フードドライブって何かな?

家庭で使い切れない食品を持ち寄って地域の福祉団体や施設などに提供する活動のことなんだ。
フードドライブ活動を行うことで、食品ロスを減らしたり、使い切れない食品を有効につかえるようになるね。



● 板橋区のフードドライブ活動

板橋区ではフードドライブ活動をしていて、区の施設や一部の店舗で食品を預かっているんだよ。
預かった食品は、区内の子ども食堂などに提供されるんだ。



※詳しくは板橋区のホームページで「フードドライブ」と検索してね!

14 板橋区ではたらく清掃車

こ がた
小型プレス車



せいそう
一番よく見る清掃車。
も 燃やすごみを収集する。

おお がた
大型ダンプ車



だんち
高島平団地での
しゅうしゅうせんよう
ホッパー収集専用。

こ がた はいしゅつ
小型排出車



も 燃やさないごみを収集する。

おお がた とく しゅ
新大型特殊車



大きなマンションなどの
しゅうしゅう
ごみを収集する。

けい こ がた
軽小型ダンプ車



せま
狭い道でのごみ収集に活躍。

こ がた
小型ダンプ車



そだい
粗大ごみを収集する。

しゅう
古紙回収車



ざっし だん
新聞、雑誌、段ボール
しゅうしゅう
などを収集する。

せいそう こ がた
スケルトン清掃車(小型プレス車)



小学校・ほいく 幼稚園の出前講座やまつりで活躍しています。



か さい 車両火災

せいそう
清掃車での火災が増えているんだ。
スプレー缶やライターは使い切ってから出そう！
バッテリーも火災の原因になるよ。
リサイクル協力店で回収してもらおう。

キケン！



せいそう 清掃車のひみつをしてみよう！

あっしゅくばん
圧縮板



あっしゅくばん
圧縮板は入れたごみを5tの力でつぶして積み込むよ。
つぶすことで積めるごみが多くなるんだね。

消火ハッチ



せいそう かさい お
清掃車で火災が起こった時のた
めに上部に消火ハッチがついて
いるよ。ここから水を入れて火
を消すんだね。

あんぜんそう ち
安全装置



車体の左右と下に緊急
停止スイッチがあるよ。
両手が使えない時、下
のスイッチを足で蹴っ
て止めるんだ。

お すい
汚水タンク

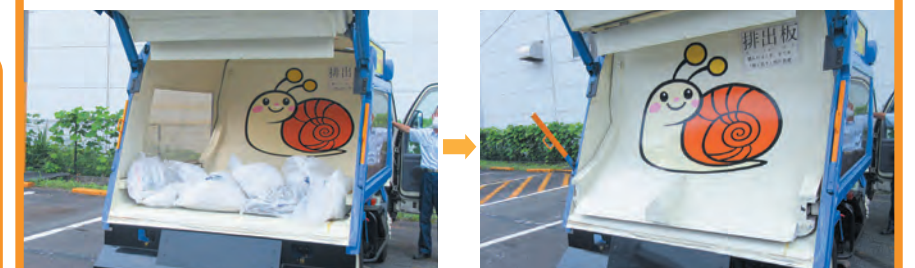


ごみから出る水によっ
て道路などが汚れない
ように汚水タンクがあ
るよ。80ℓも入るんだ。

こ がた
小型プレス車



はいしゅつばん
排出板



300 ~ 500 袋のごみを詰め込めるよ。清掃工場に着くと
排出板がスライドして中のごみを押し出すんだ。
かたつむりんは「スケルトン清掃車」にだけいるよ。

うんてん せき
運転席



うんてんせき せいそう そうさ
運転席には清掃車の操作ボタ
ンがあるよ。

15 クイズにチャレンジ!

問 01 こ し し げん 古紙(資源)として出す事ができるざつ かみ 雑紙はどれ？

(8ページ)

よご せい 汚れた紙製の箱
しん ラップの芯
写真
レシート

問02 板橋区には^{しゅうせきじょ}集積所がいくつある？

問 次のうち、^{きょ てん かいしゅう} 拠点回収で集めているものを全て^{えら} 選んでね。

問 03 次のうち、^{きょ てん かいしゅう}拠点回収で集めているものを全て^{えら}選んでね。

(17～18ページ)

紙パック 乾電池 びん 古布・古着 食用油

問 04 なま生ごみ200gの^{みず け}水気をしぼると何gのごみになる？ 

問 2 発火の恐れがあるためプラスチック回収にだせないのはどれ？

問05 発火の恐れがあるためプラスチック回収にだせないのはどれ？

リチウムイオンバッテリー 発泡スチロール ライター (15ページ)

問 06 使わなくなった服をまだ着れる人にあげるのはどの「R」？

リユース

リサイクル

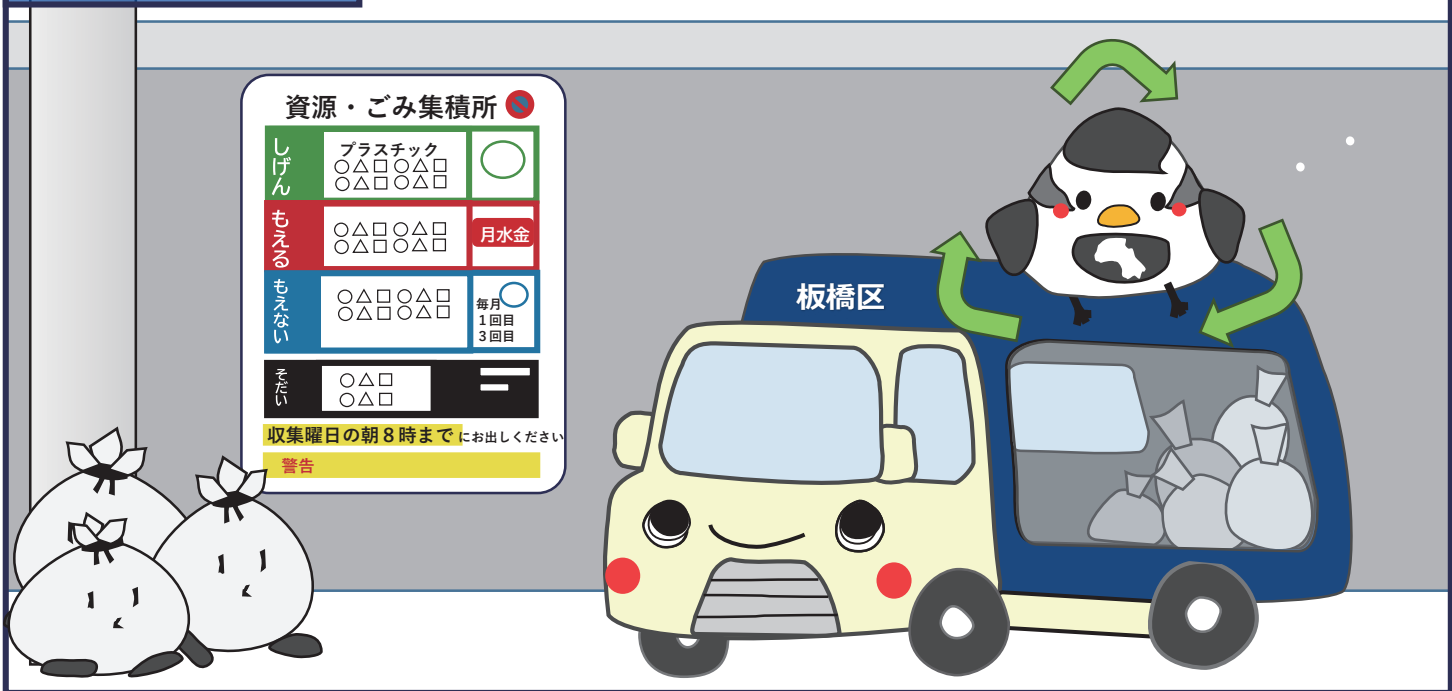
リデュース

(5～6ページ)

問07 まだ食べられるけど使い切れない食品を集めて有効活用する活動は？

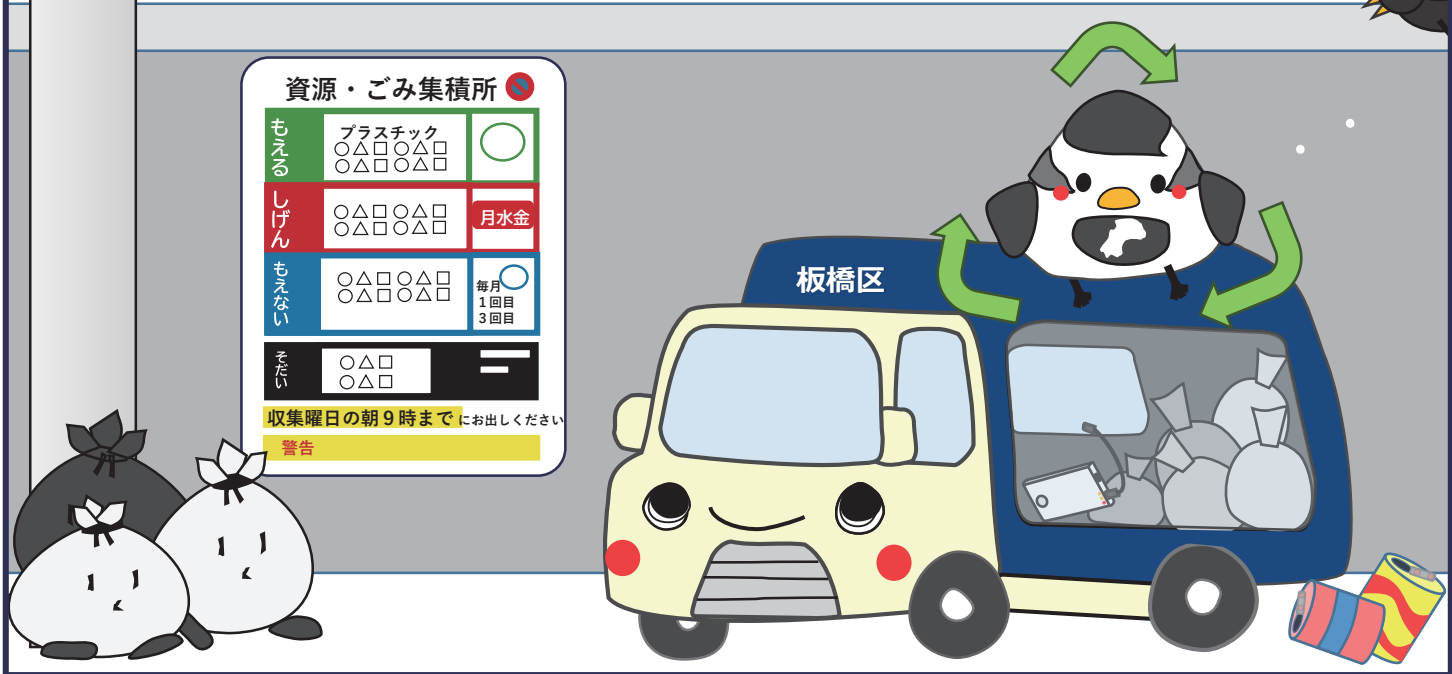
(26ページ)

正しい出し方



まちがいさがしにチャレンジ！ まちがいは7こ！見つけられるかな？

まちがった出し方



まちがいさがしの答え

- 缶がちらかっている
- 収集所には朝の8時までどうぞ！
- 看板の文字がいれかわっている
- カラスがねらっている
- 清掃車の中にモバイルバッテリーがい
- 鳥の胸のマークは板橋区だよ
- 黒いゴミ袋は使わないでね

クイズにチャレンジ!の答え

- 問01 ラップの芯 問02 約26,100カ所
問03 古布・古着 食用油 問04 180g
問05 リチウムイオンバッテリー・リター
問06 リユース 問07 フードラップ